

DROGAS DE LA CALLE

Soy una drogadicta en recuperación y tengo miedo de recaer en la adicción. ¿Qué tanto mal hace consumir un poco de droga durante el embarazo?

Usted ya sabe que consumir sólo un poquito puede convertirse en un gran problema. Las drogas de la calle, tales como la cocaína, las anfetaminas ("speed"), los barbitúricos ("bajadores" o "downers"), el opio, la metanfetamina ("meth") y la heroína pueden hacerle daño a usted y a su bebé. Pueden causar que su bebé nazca prematuro o muy pequeño para sobrevivir. El bebé puede nacer intoxicado y tener descompensas a causa de la droga, defectos de nacimiento o problemas de aprendizaje o comportamiento. La marihuana, el LSD y otras drogas también pueden ocasionar otros problemas. Las sustancias químicas en esas drogas atacan el cuerpo de su bebé en desarrollo y permanecen en la sangre de su bebé durante varios días. Después de que a usted se le haya pasado el efecto de las drogas, su bebé todavía seguirá bajo el efecto de las mismas.



Existen lugares que le ayudan a dejar las drogas. Llame al teléfono 1-800-367-2229.

VACUNAS E INMUNIZACIONES

Todos los años recibo la vacuna contra la gripe ("el flu"). ¿Es seguro que me den esta vacuna estando embarazada?

Sí, es seguro y se recomienda que las mujeres que estén embarazadas durante los meses de octubre a mayo reciban esta vacuna. Aléjese de las personas que tienen gripe, un resfrío y otras enfermedades contagiosas.

Si sus familiares también reciben

la vacuna contra la gripe, habrá menos probabilidades que ellos se la contagien.

Las mujeres embarazadas no deben vacunarse contra el sarampión (measles en inglés) y la varicela (chicken pox en inglés). Si a usted no le ha dado varicela y no ha sido vacunada contra esta enfermedad, hable con su doctor si cree que estuvo en contacto con alguna persona que tiene varicela. La varicela le puede causar serios problemas de salud a su bebé y a usted.

LOS RAYOS-X

Si necesito hacerme un examen de rayos-X ¿Puede dañar eso a mi bebé?

Si usted necesita hacerse un examen de rayos-X, asegúrese de decirle a su doctor o dentista que usted está embarazada. Ellos protegerán a su bebé con una cubierta especial. De otro modo, los rayos-X podrían afectar el desarrollo de su bebé o causarle defectos de nacimiento o enfermedades graves. Esto también incluye los rayos-X en el dentista.

BAÑOS Y SAUNAS

Me gusta relajarme tomando baños calientes. ¿Está bien hacerlo?

Si bien un baño caliente puede ser muy relajante durante el embarazo, la temperatura de su cuerpo nunca debe ser mayor de 102.2 grados Fahrenheit (39.0 grados centígrados) por más de 10 minutos. Un baño caliente en la tina o el estar en una sauna puede hacer que su temperatura y su presión sanguínea suban demasiado y esto puede dañar a su bebé. Evite los baños calientes de regadera (ducha) o de tina y las saunas durante su embarazo.

